

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan Tingkat Kecemasan Atlet Olahraga Beladiri PELATDA PON XIX Jawa Barat 2016 Pada Fase Pra-Menstruasi adalah

“Berdasarkan pertanyaan dan tujuan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kecemasan Atlet Olahraga Beladiri PELATDA PON XIX Jawa Barat 2016 berada pada level sedang sampai dengan tinggi”

B. Saran

Sehubungan dengan hasil dari penelitian mengenai tingkat kecemasan Atlet olahraga beladiri PELATDA PON XIX Jawa Barat 2106 pada fase pra-menstruasi, penulis mengajukan saran sebagai berikut :

1. Untuk Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan agar lebih dapat mengembangkan penelitian dengan cakupan yang lebih luas. Berkaitan dalam hal ini, penelitian ini dapat direkomendasikan untuk melaksanakan penelitian-penelitian selanjutnya.

2. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Disarankan kepada pihak Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan agar lebih memperhatikan sarana prasarana yang mendukung seperti terciptanya ruang bimbingan konseling khusus terkait masalah-masalah Atlet wanita.

3. Atlet dan Pelatih

Atlet dan pelatih harus memiliki kemampuan mengelola latihan dikaitkan dengan kondisi Atlet terutama pada saat pra-menstruasi.

4. Mahasiswa

Disarankan kepada mahasiswa FPOK UPI maupun Atlet atau non Atlet untuk terus berusaha mengenali hambatan-hambatan pribadi yang dapat mempengaruhi proses berlatih lalu dikonsultasikan pada ahlinya.